

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
Campus Baixada Santista

JULIANA CRUZ JUDICE

**DAQUILO QUE CHAMAVAM PRÁTICAS
CORPORAIS HOLÍSTICAS: visões da
Educação Física**

Santos
2011

JULIANA CRUZ JUDICE

DAQUILO QUE CHAMAVAM PRÁTICAS CORPORAIS HOLÍSTICAS: visões da Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade
Federal de São Paulo, como parte
dos requisitos curriculares para
obtenção do título de bacharel, em
Educação Física – Modalidade Saúde.

Orientador: Vinícius Demarchi Silva Terra
Co-orientador: Odilon José Roble

Santos
2011

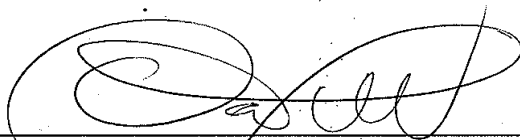
JULIANA CRUZ JUDICE

DAQUILO QUE CHAMAVAM PRÁTICAS CORPORAIS HOLÍSTICAS: visões da Educação Física

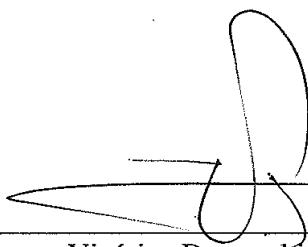
Este exemplar corresponde à redação
final do Trabalho de Conclusão de
Curso defendido por Juliana Cruz Judice
e aprovado pela Banca Examinadora
em 6/12/2011

Orientador: Vinícius Demarchi Silva Terra
Co-orientador: Odilon José Roble

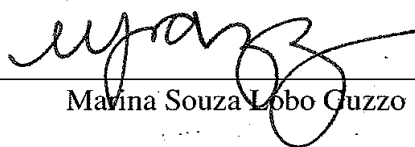
Santos
2011

Banca Examinadora

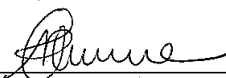
Odilon José Roble



Vinícius Demarchi Silva Terra



Marina Souza Lobo Guzzo



Nara Rejane Cruz de Oliveira

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos os artistas e educadores e especialmente aos meus pais e alguns mestres que compõem estes dois lugares dentro mim, fazendo educação através de arte e arte como educação.

Agradecimentos

Agradeço a minha família que sempre faz acontecer em realidade um sonho meu.

Aos mestres que me ensinaram o gosto pelo inteligível.

Aos amigos que conversaram com as minhas transformações no processo de graduação.

Ao meu co-orientador que me despertou para a Educação Física sensível.

Ao meu orientador que usa a linguagem da arte para educar seus alunos.

Aos meus amores que dançaram comigo a minha própria existência neste decorrer.

E a todos os pilares afetivos que ajudaram a sustentar a minha formação.

Resumo

As práticas corporais holísticas foram tema de conhecimento no cenário da Educação Física e se manifestaram no Brasil na década de 80 em sintonia com certas demandas no contexto social da época, sendo incorporadas por alguns profissionais da área. Entretanto, nos dias atuais, parece haver uma menor visibilidade desta temática. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo contextualizar, entender e discutir as práticas corporais holísticas e sua inserção na Educação Física. O estudo foi elaborado por meio de revisão bibliográfica e entrevista pré-estruturada aplicada a cinco profissionais que possuem relação com o tema. Foi concluído que as práticas corporais holísticas não perderam visibilidade, mas que tomaram novas roupagens e estão sendo expressas de outras formas. E que a Educação Física ainda trata deste tema de forma marginal.

Palavras-chave: educação física, práticas corporais, métodos holísticos, sociedade contemporânea.

Abstract

The holistic body practices were the subject holistic body of knowledge on the scene of Physical Education in Brazil and is expressed in the 80's in tune with certain demands on the social context of the time, being incorporated by some professionals. However, nowadays, there seems to be less visible from this theme. Therefore, this study aimed to contextualize, understand and discuss the practices holistic body and its insertion in Physical Education. The study was conducted through literature review and pre-structured interview applied to five professionals that are related to the topic. It was concluded that practices holistic body did not lose visibility, but it took new clothes and are expressed in other ways. And that physical education is still the subject of this marginally.

Keywords: physical education, body practices, holistic methods, contemporary society.

Sumário

INTRODUÇÃO.....	9
1.METODOLOGIA.....	11
2. CORPO CONSCIÊNCIA E AUTO-CONHECIMENTO: CONCEITOS E DEFINIÇÕES.....	12
3. A PEDAGOGIA DA CONSCIÊNCIA CORPORAL: HISTÓRIA E FUNDAMENTOS.....	13
4. OS MÉTODOS DE CONSCIÊNCIA CORPORAL.....	15
5.EDUCAÇÃO FÍSICA E OS MÉTODOS DE CONSCIÊNCIA CORPORAL: AS ENTREVISTAS.....	21
6. MAPA CONCEITUAL.....	26
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
8. ANEXO 1.....	29
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	30

INTRODUÇÃO

E quantos há, independentemente da idade, cujo corpo ainda pertence aos pais? Crianças submissas, esperando em vão, durante toda a vida, licença para vivê-la (BERTHERAT, 1986, p.42).

Para mim, a atividade física sempre foi uma ação que transcende o físico e a sua fisiologia. A partir da sensação que um movimento corporal prazeroso e consciente é uma das mais claras expressões de unificação entre corpo e alma é que este texto surgiu.

Foi através de um incômodo com a insuficiência das aulas de anatomia e fisiologia em me ajudar a entender o corpo que habitamos que eu fui buscar respostas em algumas práticas corporais chamadas alternativas, holísticas, somáticas, integrativas e etc. Estas práticas tratam de um corpo sensível, vivo e conectado com o nosso estado de alma e de mente, elas integram a objetividade da anatomia com a subjetividade da percepção, os saberes da fisiologia com os sentidos da filosofia, e, portanto, tratam do ser humano como único dentro de seu processo particular de individuação.

A partir deste reconhecimento o objetivo do meu texto é entender a demanda destas práticas corporais difundidas na Educação Física Brasileira nos anos 80 e problematizar um possível desaparecimento das mesmas no campo da Educação Física contemporânea, cuja ênfase maior tem sido a difusão do exercício físico esvaziado de subjetividade, entendido a partir do viés mecânico e metabólico da tecnociência.

O desenvolvimento destes questionamentos foi auxiliado pelas entrevistas realizadas com profissionais da área que estiveram neste movimento pioneiro de introdução destas práticas no campo da Educação Física, além de uma revisão bibliográfica sobre os principais e pioneiros autores de algumas práticas corporais holísticas existentes e como a Educação Física, dos tempos atuais, assiste a tudo isso.

Assim sendo, o trabalho está estruturado da seguinte forma:

No capítulo 1 apresentarei os procedimentos metodológicos utilizados na pesquisa e como se deu a formação do estudo.

No segundo capítulo irei discursar sobre a posição temporal das práticas corporais, quando surgiram e seu contexto político e cultural.

No terceiro capítulo, caracterizarei as práticas escolhidas, abordando detalhes sobre suas técnicas e composições.

No capítulo quatro, mostrarei as práticas corporais dentro da Educação Física e problematizarei a sua ausência, sendo mediada pelas entrevistas com os profissionais. A

exposição desta discussão dar-se-á na forma de um mapa conceitual, para dinamizar o entendimento da questão.

Por fim, nas considerações finais, retomo a problemática do estudo buscando responder questões como: as práticas de consciência impactaram o campo de Educação Física? Sim ou não? Por quê? Estas práticas tomaram novas roupagens ou foram completamente abolidas? Quais os tipos diferentes de conceitos para “holismo” existentes hoje?

Este texto é um convite às pessoas que desejam e anseiam por um conhecimento corporal que vá além de músculos, ossos e anatomia morta, é um despertar para o corpo sensível.

1. METODOLOGIA:

Para iniciar este estudo a cerca das práticas holísticas, eu selecionei quatro métodos que tratam destas práticas segundo os seguintes critérios:

- 1) Sistematização do método entre as décadas de 50 e 80 do século XX;
- 2) Difusão do método sob o crivo de federações e associações internacionais¹;
- 3) Produção teórica autoral de caráter pedagógico e/ou terapêutico sobre traduzida para o português;
- 4) Formação profissional no Brasil sobre o método;
- 5) Introdução do método no campo da Educação Física.
- 6) Serem pioneiras e de forte influência na época em que apareceram.

A partir destes critérios, foram selecionados os seguintes métodos: Bioenergética, Antiginástica, Feldenkrais e Eutonia. Por meio de uma breve revisão bibliográfica sobre seus principais livros e alguns artigos e teses que abordam esta temática, eu caracterizei cada método a fim de introduzir o leitor ao que seriam exatamente estas chamadas práticas holísticas.

Na sequência, apresentarei entrevistas semi-estruturadas (anexo 1) com cinco profissionais da área corporal e que tiveram formação ou trabalham com algumas destas quatro práticas escolhidas: sujeito 1, 2, 3, 4 e 5. Alguns trabalham diretamente ministrando aulas que se baseiam em algumas destas práticas e outros trabalham ou trabalharam indiretamente, através de estudos ou vivências que acabaram por inserir de algum jeito as práticas

As entrevistas foram realizadas no local de trabalho ou na casa dos profissionais escolhidos e foram feitas com o intuito de coletar informações pessoais sobre pessoas que estiveram em contato com estas práticas desde os anos 80 até os dias atuais.

A exploração do material seguiu uma sequência fundamentada em Bardin (2010) a partir da elaboração de um. mapa conceitual em cima das falas dos entrevistados com o objetivo de mostrar de forma direta e dinâmica a análise do tempo e do contexto, nos quais as práticas corporais holísticas surgiram, assim como as suas transformações e a relação delas com a Educação Física e a contemporaneidade.

¹ EUTONIA: <<http://www.eutoni.dk/>> e Associação Brasileira de Eutonia <<http://www.eutonia.org.br/>>
 FELDENKRAIS: <<http://feldenkrais-method.org/>> e <<http://www.feldenkraisbrasil.com/>>
 ANTIGINÁSTICA: <<http://www.antigymnastique.com/>>
 BIOENERGÉTICA: <<http://www.bioenergetic-therapy.org/>>, <<http://www.analisebioenergetica.com.br/>>, <<http://www.bioenergetica.com.br/>>

2. CAPÍTULO 1.

Corpo, Consciência e Autoconhecimento: conceitos e definições

O corpo é o material base da Educação Física, assim como o de qualquer perspectiva expressiva, por meio de movimentos e interações com o espaço. Portanto, é preciso desvendar esta imensa base, ao passo de conseguir entender o ser humano agindo e reagindo com o mundo ao qual ele pertence.

Ao contextualizar o mundo moderno ocidental, o entender do corpo na área da Educação Física, percebemos a limitação dos programas de treinamento e paradigmas médicos de doença e saúde. Os esportes e os jogos são privilegiados, como principal forma de exercício físico.

Portanto, o desvendar do corpo não é apenas um conhecimento físico e anatômico, muito, além disto. Foucault (2004), na *Hermenêutica do Sujeito*, mostra-nos como a noção grega de “cuidados de si” transformou-se “tecnologias do eu”, gerando diversas práticas educativas para disciplinar o corpo a partir da tecnociência e biologia, renunciando o desejo, as paixões e toda a visão subjetiva do corpo.

Assim, o desvendar o corpo seria colocar em cheque as pedagogias corporais que tratam apenas da anatomia e passar para o mundo das sensações, as quais são portas de comunicação com o ambiente em que nos inserimos. Tal passagem poderá ser feita a partir da pedagogia da consciência corporal, aquela que almeja suas potencialidades e subjetividades.

O desenvolvimento destas variadas formas de consciência corporal tem como plano comum a visão do corpo holístico. Suas abordagens têm como objetivo a percepção de si mesmo através de seus movimentos, de sua funcionalidade e também de seus limites. Souza (1992, p.40) pontua que:

Tornar o movimento consciente, despertar -lhes as sensações, respeitar a individualidade e promover o melhor funcionamento do corpo, são características fundamentais que identificam estas propostas.

3. CAPÍTULO 2

A Pedagogia da consciência corporal: história e fundamentos.

As ações e decisões humanas não poderiam mais se pautar apenas no lucro, outros aspectos deveriam ser considerados, como as diferentes faces que integram a dimensão humana: o pensar, o sentir, o agir, a valorização da subjetividade dos sentidos, as emoções presentes no corpo e a intuição.

(COLDEBELLA E LORENZETTO, 2004, p.119)

Para iniciar esta reflexão sobre as práticas holísticas é necessário entender a posição temporal de sua existência, o momento político, cultural e contra cultural na qual elas surgiram.

Sabe-se que o surgimento e desenvolvimento das práticas holísticas integraram o movimento de contracultura iniciado na década de 1960, o qual foi caracterizado por um forte espírito de libertação em vários âmbitos, pois prossegue um momento marcado por guerras e ditaduras políticas e marca o fim de uma era industrial e mecanicista para o início de uma era de informação. É uma década que pode ser analisada, a partir de um movimento pendular, o qual expressa uma força libertária tão intensa, quanto fora o de repressão sofrida anteriormente e, portanto, o surgimento de um novo espírito de tempo focado em transformações de consciência, de valores e de comportamento.

O movimento “hippie” representa o auge desta mudança e a partir dele, grandes manifestações culturais surgiram como, por exemplo, o festival Woodstock de música que aconteceu nos EUA em 1969 em prol da paz e da expansão da consciência. Luz e Souza (2009, p.401) mostram a manifestação das práticas holísticas em diversos movimentos sociais:

No movimento ecológico-ambientalista, aparece como reinserção do homem na ordem da natureza; no movimento feminista, como processo de revalorização do feminino através de parâmetros não ditados pelo masculino; e na saúde, pela busca de formas alternativas de terapias, fundamentadas em valores e concepções holístico-integrativas.

Estas práticas atingem o Brasil na década de 80, quando o país passa por um processo de redemocratização e reabertura política. Tal período é marcado pela forte

influência do capitalismo, do consumo e da produção em massa, processo pelo qual o indivíduo passa a ser visto como o centro de tudo. O foco não é mais abranger a massa, mas sim fazer com que cada um se sinta único e individual. Esta suposta ideia de individuação que o capitalismo traz e que vigora nos anos 80 condiz com a adesão das pessoas as práticas holísticas nesta época exatamente por elas tratarem do ser humano como único em seu processo de desenvolvimento.

Portanto, a pedagogia da consciência corporal combina com a ambiência na qual as práticas nasceram e se inseriram, pois representam uma abertura ao novo, ao profundo e principalmente ao indivíduo como um todo, categorias que fazem parte da expansão de consciência criada nos anos 60 e incorporada aos anos 80 que aliou a este movimento, os avanços da ciência.

A dinâmica desse movimento gerou, nos anos 80 – 90, um outro chamado de cultura alternativa e que tem características próprias. Sem rejeitar os avanços da ciência, os alternativos procuram aliar a ela os saberes e práticas tradicionais, resgatados nos anos 60, num jogo curioso de apropriações e legitimações mútuas. Práticas e terapias corporais como memória do corpo, aromaterapia, bioenergética, terapias holísticas, entre outras, foram criadas ao longo desses anos bem como inspiraram outras tantas. Nesse processo, as fronteiras entre o científico e o não científico desaparecem (ALBUQUERQUE, 2001, p.36).

4. CAPÍTULO 3

Os métodos de consciência corporal.

4.a) FELDENKRAIS - “agir enquanto pensa e pensar enquanto age”

O método Feldenkrais, iniciado por Moshe Feldenkrais que nasceu em 1904 na Rússia, Feldenkrais ou Consciência pelo Movimento trata de misturar a ciência e a arte através de exercícios que procuram a base no sentir muito mais do que no fazer.

A auto imagem é vista por Feldenkrais como único fundamento para as mudanças de nosso modo de ação, e portanto é a auto imagem que determina nosso modo de mover, pensar e sentir. Gaiarsa (1977), com base no método Feldenkrais, diz que nossa auto imagem é dividida em quatro componentes: movimento, sensação, sentimento e pensamento, e que cada componente está presente, em alguma medida, em qualquer ação humana.

Portanto, o método proporciona a autodescoberta e a consciência corporal que tratam de cessar as tensões musculares causadas também pelo peso social que existe em cada corpo, pois “naquele momento em que a consciência se organiza bem com os sentimentos, sentido, movimentos e pensamentos, o homem pode fazer descobertas, inventar, criar, inovar e saber” Feldenkrais (1972, p.23).

Temos uma tendência corporal em executar forças musculares, além das necessárias dentro de um movimento específico, causando tensões e esforços ao corpo afetando completamente o estado subjetivo deste. O método Feldenkrais visa à economia destes movimentos, no sentido de integrá-los com as atividades do dia a dia, trazendo habilidades que estavam escondidas por trás de esforços mal direcionados.

Feldenkrais é um método que não tem única função direcionada, pode ser inserido em diversas áreas. Auxilia no campo da saúde nos processos de recuperação física e emocional. No campo da arte traz conhecimento sensível e consciente da organização dos movimentos no espaço. Nos esportes e práticas corporais favorece o refinamento das ações físicas. Feldenkrais (1972).

Os exercícios são compostos de quase mil sequências, são simples e solicitam apenas movimentos fáceis. Durante as aulas o aluno aprende a agir em quanto pensa e pensar em quanto age. A velocidade dos exercícios deverá se ajustar ao ritmo respiratório e a melhor hora para a execução; o ideal é praticá-los à noite, antes de ir para a cama, todos os dias. Quanto ao tempo de duração depende da velocidade individual e o número de repetições ideal é de 10 vezes no início progredindo para 25 vezes, conforme a evolução da prática. Feldenkrais (1972).

4.b) ANTIGINÁSTICA - “restituir ao corpo a essência de sua espontaneidade despertando-o para a expressão livre”.

Em 1970 na França, Thérèse Bertherat, cria o método Antiginástica, muito fundamentado no método de Françoise Mézières, criado em 1947 também na França.

Bertherat fundamentou-se nos ensinamentos de Mézières que tinha como base a “análise da tendência habitual do corpo em dar excesso de carga para a parte posterior, sendo que devemos obter um corpo unitário e total, equilibrando tanto as cadeias musculares anteriores quanto as posteriores”. Bertherat (1976, p.19). Este método contradizia as técnicas até então utilizadas para o desenvolvimento da ideia de saúde e doença, pois Mézières acreditava que:

Deveria-se eliminar a causa da deformação e não simplesmente atenuar-lhe provisoriamente os efeitos uma vez que o corpo não é feito só de músculos, mas são os músculos que determinam a forma do corpo. (BERTHERAT, 1976, p.24).

Com base nestes ensinamentos, Thérèse Bertherat desenvolveu a ideia de que devemos “morar” em nosso corpo, e que a consciência corporal se conquista ao passo de quem resolve procurá-la, e esta busca deve ser feita através das sensações que são a única forma de realidade perceptível do ser humano.

Portanto, a Antiginástica não surge em oposição à Ginástica tradicional, e sim como formadora da subjetividade expressiva, pois sugere um esforço de sensação e não de imitação. Costa (1999, p.19) diz que a Antiginástica tem como foco “restituir ao corpo a essência de sua espontaneidade despertando-o para a expressão livre, pois o adestramento do corpo impede-o de sentir”.

O método da Antiginástica critica de certa forma o educar, e principalmente a educação corporal que os pais impõem sobre as crianças, quando as limitam o movimento, que nesta idade é tão fundamental, quanto comer e dormir: “Quando punimos a atividade física da criança, reduzimos-lhes o campo de experiência, entravamos o desenvolvimento de sua inteligência e a estimulamos a reprimir a expressão natural de suas emoções”. Bertherat (1976, p.33).

Souza (1992, p.25) define o objetivo do método como sendo o de “tornar o indivíduo autônomo, dono do seu corpo, mas para conquistar essa independência, ele precisa tornar-se consciente da organização dos próprios movimentos”; pois para Bertherat (1981), o indivíduo utiliza-se da imitação para compensar a dificuldade de perceber, de sentir o corpo e para desmanchar o mal estar.

Os exercícios de Antiginástica tratam de observar o ritmo que vem de dentro do corpo, cada aula é dada de acordo com as necessidades do aluno, levando em conta sua experiência anterior e disponibilidade atual. Entretanto, há os exercícios preliminares, que podem ser trabalhados sozinhos e que ajudam a situar-se e saber sentir o que o corpo precisa em primeiro lugar.

O enfoque dos exercícios é direcionado em seis princípios: conscientização de movimento, prática de relaxamento e sensação, a unidade do corpo, o trabalho focalizado na coluna vertebral, um trabalho dentro do ritmo do indivíduo e a busca do relaxamento dos músculos posteriores.

4.c) BIOENERGÉTICA - “os processos energéticos do corpo determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo”

“A natureza do homem exige que ele viva de forma autoconsciente”, diz Lowen (1990, p.14), criador do método Bioenergética em 1960 nos EUA. Lowen foi aluno de Wilhelm Reich, e fundamentou seu método em grande parte nas concepções de seu mestre ligadas a caráter e couraça muscular, que se referem ao “padrão geral das tensões musculares crônicas do corpo e são assim definidas, pois servem para proteger o indivíduo contra experiências emocionais, dolorosas e ameaçadoras” Lowen (1982, p.13).

A Bioenergética procura libertar o potencial energético do corpo em busca da cura, desfazendo as tensões musculares crônicas e descobrindo-lhes a origem, pois

para Lowen (1982, p.34), “os processos energéticos do corpo determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo”.

Lowen também abrange o mundo das sensações, para a tomada de consciência corporal, quando afirma que o movimento, o sentimento e o pensamento estão integrados, e que na ausência do sentimento os movimentos tornam-se mecânicos e as ideias transformam-se em abstrações.

A bioenergética tem como conceito principal o chamado *grounding* que implica na dinâmica de estar no chão, em contato com a terra, pois para Lowen (1982, p. 169):

Desde que o corpo com vida inclui a mente, o espírito e a alma, viver a vida do corpo inteiramente, significa ser atento, espiritual e nobre. Se tivermos alguma deficiência em qualquer um destes aspectos do nosso ser, significa que também não estamos inteiramente com o nosso corpo.

Para Lowen, a criação do método Bioenergética se faz como prática terapêutica, no sentido de desenvolver a personalidade humana através do autoconhecimento corporal, pois uma pessoa autoconsciente passa a exprimir melhor o seu autodomínio e estará mais equipada para lutar se tiver um senso mais forte de si mesma. A terapia da bioenergética propõe libertar as restrições e distorções inerentes à segunda natureza da pessoa, trazendo ela para mais perto da primeira natureza, ou seja, para a fonte de sua força e de sua fé.

Quanto a periodicidade da prática sugerida, Lowen acredita que se deve levar o tempo que o paciente achar que sente necessário, pois não há platô ou paralisação, quando se trata de crescimento e evolução de personalidade.

Os exercícios de Bioenergética foram desenvolvidos, a partir da percepção de que atletas, bailarinos e viciados em esportes sofrem de uma carência de falta de sentimentos ou de uma confusão acerca destes. A terapia proporciona alcançar e desvendar os sentimentos retomando assim parte da vida do corpo. “A preocupação de vencer traz à atividade um grau de tensão que nega diretamente o seu valor no sentido de estimular e liberar o corpo” Lowen (1982, p 102).

A Bioenergética busca a harmonia do meio interno, através da combinação dos movimentos com a respiração.

Um dos exercícios fundamentais da Bioenergética é chamado de arco ou curvatura, pois quando o corpo está nesta posição, suas partes estão em perfeito equilíbrio, pode-se sentir os pés no chão e a cabeça no ar, ao mesmo tempo que há uma percepção de total integração e conexão.

No geral os exercícios se baseiam em desvendar e interagir a personalidade individual com a expressão corporal de cada um. A bioenergética não é uma questão de prática, nem de posicionamento estático, pois nele a pessoa deve respirar profunda e plenamente. A prática regular dos exercícios, no entanto ajuda a pessoa a se manter em contato com o corpo e fazê-la sentir seus distúrbios, compreendendolhes o significado.

4.d) Eutonia - “atuando sobre a tonicidade, pode-se influir sobre todo o ser humano.”

Ainda na perspectiva de equilíbrio corporal, partindo da autoconsciência, surge em 1957, em Copenhagem, por Gerda Alexander, o método Eutonia que se baseia na sensação tátil consciente, pois para Alexander (1976 p. 54):

Para que a pessoa consiga um contato real consigo mesma, é preciso que vivencie o seu corpo no movimento e no contato com o ambiente. O trabalho do contato ajuda a redescobrir a totalidade psicossomática.

A palavra Eutonia vem do grego e significa harmonia e tensão, uma junção que Gerda Alexander enxergou necessária para explicar que atuando sobre a tonicidade, pode-se influir sobre todo o ser humano.

A Eutonia surgiu a partir de questionamentos sobre a utilização de movimentos antinaturais na dança e chegou ao Brasil nos anos 80 introduzido por Joyce Riveros e Berta Vishnivetz, carrega conceitos da fenomenologia corporal, que em síntese é onde o corpo ganha posição fundamental, pois para Dascal (2005, p.14) esta concepção de fenomenologia:

Busca compreender a unidade mente corpo e incluindo a dimensão existencial, não se contenta em inventariar partes do corpo ou estabelecer uma imagem ou ideia (sic) do corpo, mas enfatiza a vivência como situação original e significativa da existência.

O conceito da Eutonia é compor o corpo como unidade, opondo-se à visão fragmentada que é normalmente atribuída a ele, o propósito da Eutonia é o equilíbrio das tensões. A respiração tem influência indireta durante a prática e age sobre as tensões que a dificultam. Para Alexander, a descoberta de si mesmo, sem se retirar do mundo, mas ampliando as suas forças criadoras, possibilita um melhor ajustamento a todas as situações da vida e um enriquecimento permanente da personalidade e da realidade social das pessoas.

No trabalho de Eutonia a pessoa tem o papel fundamental na ação da autodescoberta trabalhando para o seu próprio desenvolvimento.

A educação e reabilitação são primordialmente assunto da pessoa envolvida, e não do professor, cujo papel é a motivação do processo, que não tem nada a ver com passividade, nem com influência normativa sobre o aluno (ALEXANDER, 1976, p.67).

A Eutonia propõe entrar em contato com a própria anatomia e mergulhar na realidade somática. Estes métodos ocupam um espaço semelhante na sociedade no sentido de enfocarem a liberdade de expressão, a ideia fundamental é a de educação através de movimentos que não são baseados em imitações, é a busca do movimento individual de cada ser.

A Eutonia não é, de forma alguma, um sistema isolado da prática cotidiana; ela está constantemente ligada a todos os aspectos e atividades da vida. A Eutonia concerne, tanto ao sadio, quanto ao doente, tanto ao esportista, quanto ao dançarino, tanto aos que lidam com o físico, quanto aos que lidam com o psíquico (ALEXANDER, 1976, p.45).

Os exercícios de Eutonia procuram ser precisos, contínuos e que agucem a sensibilidade proprioceptiva. No primeiro momento, a prática é individual e com o tempo estende-se a relações com objetos. Para iniciar a prática em grupo a pessoa deve estar suficientemente consciente para ser capaz de organizar sua ação em relação a outra pessoa sem perder sua autonomia.

Alexander criou doze posições de controle que permitem observar o encurtamento muscular e ao mesmo tempo ampliar a elasticidade muscular.

Esta sequência de movimentos começa nos pés e vai até a cabeça, influenciando cada segmento do corpo e suas respectivas articulações de tal maneira que, em dado momento, todas as partes do corpo estão participando (DASCAL 2005, p.63).

Estas posições são praticadas lentamente, concentradamente, individualmente e em grupo utilizando-se todos os princípios e elementos da Eutonia.

5. CAPÍTULO 4

Educação Física e os métodos de consciência corporal: as entrevistas.

Para entender a relação da Educação Física com os métodos de consciência corporal, é preciso voltarmos para a década de 80. Nesta época, a área de Educação Física passou por uma autocrítica, a partir dos processos de teorização de sua prática pedagógica e questionamento de seu passado militar e higienista, sobretudo pela participação dos docentes universitários desta área em programas de pós graduação, no campo das ciências humanas e educação. A partir disso, a produção de conhecimento da área diversificou-se bastante, constituindo-se como um campo multidisciplinar, abrangendo ciências humanas, biológicas e exatas, além da educação. Coldebella e Lorenzetto (2004).

A Educação Física sofria uma transformação na qual os profissionais começam a questionar o corpo esportivizado e apenas técnico que era tratado na graduação, conduzindo o pensamento para uma implantação de novas visões integradas e holísticas do ser humano.

A Educação Física carrega uma tradição esportiva muito forte, e os aspectos que envolvem as práticas corporais alternativas, como busca pela subjetividade, a não competição, a possibilidade de autoconhecimento, a sensibilização, o alongamento, a expressividade, a criatividade, são pouco enfatizados no esporte, no jogo, na dança e na ginástica (COLDEBELLA E LORENZETTO, 2004, p.120).

Mesmo hoje em dia após uma progressiva assimilação e a consequente implantação de matérias que tratam das práticas corporais na grade curricular das universidades, nota-se uma falta de integração entre tais matérias e a base do currículo de formação, parece acontecer uma exclusão deste tema como se não tivesse tanta relevância para a Educação Física, tanto que as disciplinas que normalmente tratam estas matérias são chamadas de “alternativas”.

Porém, a relação com as práticas corporais sempre deu-se mais forte nos meios extracurriculares como workshops, palestras, vivências ou cursos.

Foi em cima desta problemática que as entrevistas com os profissionais aconteceram, mediadas por um questionário semi-estruturado (anexo 1).

Os critérios de inclusão destes profissionais entrevistados foram: terem alguma experiência profissional com práticas corporais holísticas e atuarem na área de Educação Física. Os profissionais escolhidos são:

- Sujeito 1: Mestrado em Educação Física pela Unicamp – *“A busca do auto conhecimento através da consciência corporal”*
- Sujeito 2: Coordenação do Espaço de Conscientização Corporal – Campinas – SP
- Sujeito 3: Docente do curso de Educação Física da Unicamp com a disciplina *“Vivências Corporais”*.
- Sujeito 4: Eutonista e Terapeuta Craniossacral – São Paulo – SP
- Sujeito 5: Eutonista – Santos – SP

Após a transcrição, leitura e análise das entrevistas foram elaborados quadros de recortes que destacam algumas falas dos profissionais. Este quadros foram divididos por quatro categorias que são exatamente os quatro temas geradores bases de toda a composição deste texto:

1. Surgimentos e Contextos
2. Educação Física
3. Contemporaneidade
4. Transformações

Estes quadros iniciam e justificam a elaboração seguinte do mapa conceitual que utiliza das falas dos entrevistados e os mesmos quatro temas geradores para criar as células mães e filhas do mapa. Bardin (2010).

Quadros de Recorte:

1. Surgimento e Contextos:

Teve um curso aqui no SESC com o nome de Antiginástica e eu fui fazer, fiquei muito brava porque eu pensei quem é esta loca que está indo contra a ginástica? E fui, e foi um trabalho muito rico, muito maravilhoso. (Sujeito 2)
Em 78 mais ou menos, aparece o livro da Bertherat e este livro “Antiginástica”, foi chocante pra mim, mas Eu senti que era um formato diferente de fazer um exercício, pois tinha toda uma coisa da respiração envolvida, da consciência do corpo, de você reconhecer suas tensões, seus limites, suas potencialidades. (Sujeito 4)
Nos anos 80 e 90 eu tinha realmente uma fila de espera de alunos, pois éramos muito poucos profissionais a oferecer essa visão mais holística. (Sujeito 5)
Eu peguei uma fase maravilhosa nos anos 70/80 de todo mundo saturado de um corpo, querendo outro. (Sujeito 3)

O tema gerador 1 mostra a visão e a sensação dos entrevistados, que vivenciaram pessoalmente a fase na qual as práticas corporais holísticas tiveram atenção no Brasil. Através das falas dos sujeitos, foi possível identificar o contexto que existia nessa época e como este movimento de surgimento das práticas foi refletido nas pessoas.

2. Corpo e Educação Física:

Esses métodos surgiram na década de 80 num contexto muito importante que a gente estava. A Educação Física re-estudando as formas de ensinar, do fazer. Aquele corpo hábil estava sendo questionável, o corpo treinável, o corpo força, o corpo bonito. (Sujeito 3)
É papel do educador é dar uma aula que você aprenda a conhecer o próprio corpo. Pra mim, é do educador físico que nós vamos poder fazer isto, ao invés de uma aula de Educação Física onde você aprenda só. (Sujeito 2)

A Educação Física trabalha com um corpo ideal. Ela deseja que o aluno supere seus limites e chegue a um padrão pré-estabelecido de saúde. Ela olha para o corpo como partes e impõe um modelo de perfeição. (Sujeito 5)

Estes quadros se referem a relação da Educação Física com as práticas holísticas. Os entrevistados falam sobre o momento pelo qual o curso passava e explicam o porquê as práticas tiveram a atenção de alguns profissionais da época. Alguns sujeitos apontam falhas de ensino e métodos da Educação Física que perduram desde a década de 80 até hoje.

3. Transformações:

Nada se sucumbi, se surge e tem resposta é porque há uma necessidade. Não acho que as técnicas sucumbiram, elas se transformaram. (Sujeito 3)

Teve muita gente da arte, saúde e educação que se interessou, veio muita coisa de fora e então pulverizou. Então surgiram muitas técnicas e a gente está vivendo uma época que cada uma delas esta se desenvolvendo mais isoladamente. (Sujeito 1)
--

Atualmente existe uma oferta muito maior, muitos trabalhos diferentes surgiram a partir de lá e hoje somos muitos profissionais. Há lugar para todos. (Sujeito 5)

É uma alternativa que eu vejo bastante gente trabalhando e pesquisando. Muitas pessoas abriram espaços, como tem Pilates em muitas academias, é fácil encontrar pessoas que trabalham com essas terapias. (Sujeito 4)

Eu acredito que existe sempre uma gênese, uma essência que a gente chama na fenomenologia. Estas técnicas, elas perderam sua densidade como sozinhas, elas são expressas de outra forma. (Sujeito 3)
--

A divisão dos quadros dentro do título de Transformação foi determinada a partir das falas dos entrevistados que apontaram para uma resignificação das práticas corporais holísticas nos dias atuais. Elas mostram a opinião dos sujeitos sobre uma pulverização e transformação destas técnicas em outras vertentes de práticas corporais. Nota-se que nenhum dos entrevistados disse acreditar sobre um possível desaparecimento destas práticas mas sim na adoção de novas roupagens.

4. Contemporaneidade:

As técnicas treinam a percepção do momento presente que eu acho que não existe mais hoje. As pessoas andam ansiosas pensando no futuro ou carregando preocupações do passado. (Sujeito 1)
Mas eu acho que estas práticas são as tendências porque as pessoas estão cada vez mais doentes e sedentárias. (Sujeito 3)
Na contemporaneidade, o indivíduo está menos ligado com o dentro e mais com o fora. (Sujeito 2)

No tema 4 os entrevistados relacionaram as práticas corporais com o contexto contemporâneo dizendo onde elas se encaixam e por que. Mostram a tendência das pessoas hoje a estarem desconectadas com o interno e por isso a importância destas práticas na atualidade.

O mapa conceitual a seguir ilustra dinamicamente esta discussão sobre as práticas corporais holísticas, o seu contexto de surgimento, a sua relação com a Educação Física e o lugar que elas ocupam na contemporaneidade.

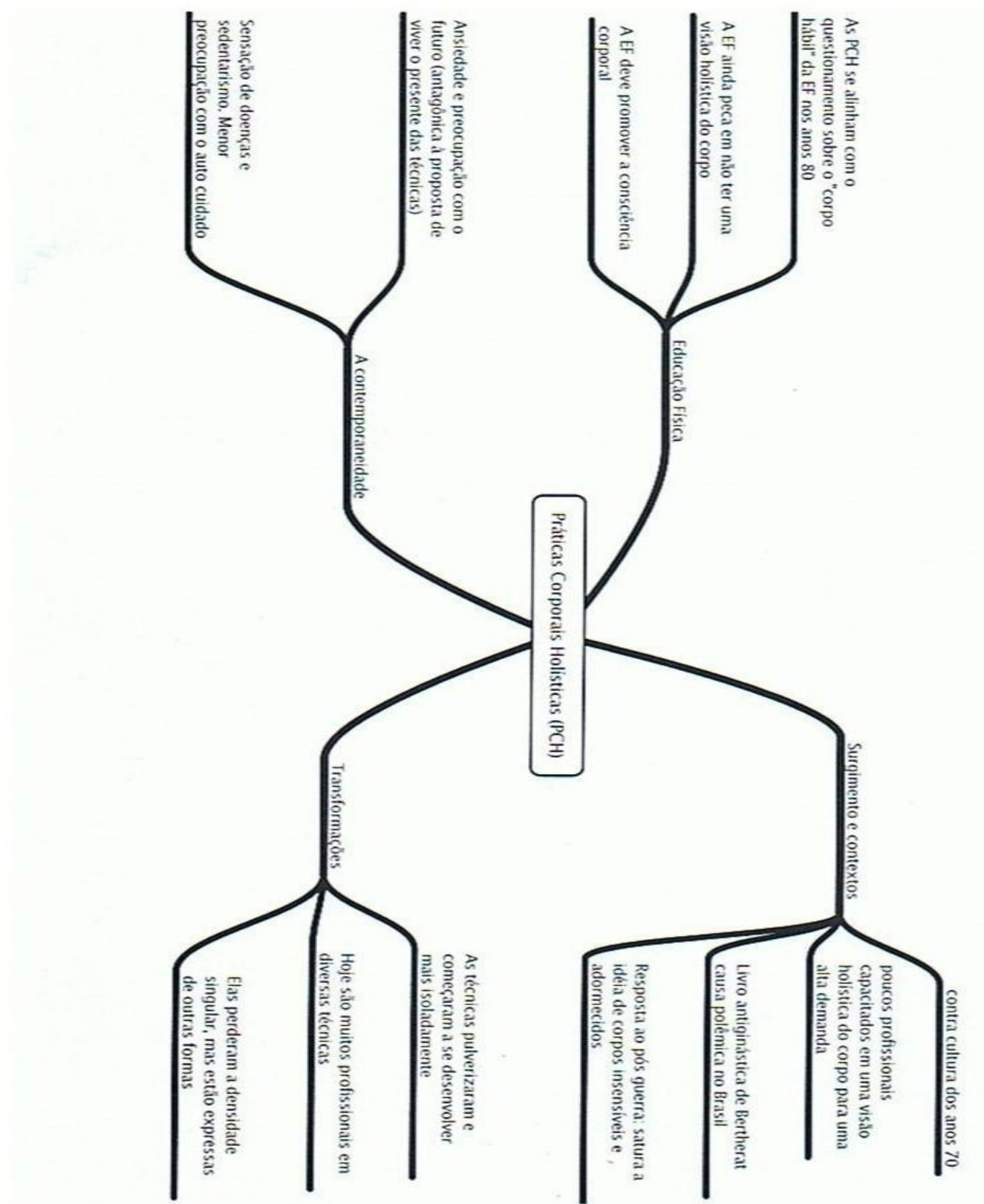
O mapa se submete às mesmas regras dos quadros de recorte e é composto de quatro apêndices (células filhas) que são temas geradores escolhidos por serem questões em cima das práticas corporais e principais pontos discutidos por este texto. A partir destes temas geradores, foram sintetizadas em outros apêndices (células netas), as ideias que aparecem nos quadros de recorte.

A escolha em utilizar um mapa conceitual foi feita pensando exatamente no aspecto estético da apresentação que ele permite. Por exemplo, as linhas entrecruzadas do mapa, nos remetem a uma ideia de conexão, a qual tem um sentido, pois quando vamos discutir sobre um acontecimento, temos que levar em consideração tudo o que se sucede ao mesmo tempo e ao redor daquele fato em si, e esta visão em formato de “teia” simboliza bem a discussão aqui proposta, uma vez que ela transita entre três décadas e por isso faz-se necessário uma visão ampla do todo.

O mapa conceitual também nos permite trabalhar com uma objetividade que no momento do texto é essencial para que o leitor entenda os pontos a serem explicitados e a condução das ideias que estão sendo trabalhadas.

Portanto, o mapa não tem intenção de concluir uma ideia, e sim de ilustrar a pesquisa e mostrar de forma dinâmica sintetizada as informações coletadas na entrevistas.

6. MAPA CONCEITUAL:



7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A palavra Holístico é derivada de *Holís*, que em grego significa: *todo*, ou seja, a integridade do ser, entendendo-o como um processo único e não dissociado em partes.

“Práticas corporais holísticas” foi um termo muito utilizado pela Educação Física dos anos 80 para dar nome aos trabalhos corporais que não se enquadravam na definição de exercício físico, atividade física ou esporte, mas na atualidade acontece a busca por uma definição mais única e rígida para estes trabalhos corporais. Estas definições transitam por possibilidades de nomes como: práticas alternativas, somáticas, educacionais, complementares e integrativas.

A falta de definição de um único nome para as práticas alternativas, dentro da Educação Física, mostra o quanto os métodos corporais holísticos ainda não foram totalmente incorporados ao curso e a dificuldade de diálogo que há entre as outras matérias ditas mais biológicas e estas práticas, como se uma não representasse a outra. Lazzarotti (2010, p. 15) explicita sobre a importância destas nomeações:

Num campo acadêmico onde a linguagem é especializada, os conceitos são fundamentais para o avanço e para o desenvolvimento do próprio processo de conhecimento, facilitando o diálogo a partir de representações comuns e da recuperação deste para novas gerações.

Este movimento de re-significação do nome a ser dado para as práticas corporais holísticas também pode ser analisado como uma expressão da dissociação destas práticas para outros campos além da Educação Física, pois é possível encontrar estes trabalhos corporais dentro da educação, arte, fisioterapia, psicologia, antropologia e ciências sociais aplicada. Como expõe Lazzarotti (2010) ao mostrar que o termo “práticas corporais” aparece em 16 teses que tem origem em todos estes âmbitos que não da Educação Física.

Além da dissociação das práticas holísticas para outros campos, há a atribuição de uma nova roupagem para estes métodos que hoje foram modificados ou incorporados aos seus contextos específicos, mas que ainda utilizam da mesma filosofia, como exemplo o Pilates, RPG, Método Rolf, GDF e qualquer outra prática “fitness” que tenha um componente de consciência corporal como base.

Portanto, como ilustrado no mapa conceitual, a partir das visões profissionais dos entrevistados e através de uma pesquisa flutuante sobre métodos que envolvam

consciência corporal nos tempos atuais, é possível concluir que as práticas corporais holísticas não foram extintas como colocado em hipótese pelo presente estudo, mas que elas se re-significaram e estão pulverizadas dentro de suas áreas específicas dentro e/ou fora da Educação Física, podendo ser claramente encontradas, porém com certo limite de acessos, uma vez que elas permeiam em um campo mais elitizado e se colocam caras abrangendo assim apenas uma parte da população e causando uma sensação aparente de desaparecimento.

Esta sensação também ocorre devido à falta de posicionamento da Educação Física, quanto às práticas corporais holísticas não colocando a devida importância em seu significado. A Educação Física mesmo tendo passado por todo este movimento aqui discutido de re-estruturação nos anos 80, ainda trata sobre corpos fragmentados e movimentos automatizados dentro da universidade e em seu diálogo parece haver uma separação entre o biológico e o humano, pois as matérias que tratam sobre estas práticas são colocadas como alternativas e muitas vezes sob julgamentos pejorativos.

No entanto, toda esta discussão conceitual não tem muita relevância se não traz novos conceitos de saúde e geram maiores possibilidades de cuidado e de autoconhecimento dos sujeitos, para poderem fazer escolhas e ampliar as possibilidades de tratar da sua própria saúde, principalmente quando é pensado sobre a contemporaneidade e como já exposto pelo mapa, nota-se que estamos em um momento onde há muita ansiedade e falta de tempo para o cuidado de si, portanto talvez fosse interessante repensar as práticas de atividades físicas que estão sendo realizadas e especialmente por quem com que tipo de consciência e intenção elas estão sendo realizadas.

Cabe aqui então, finalizar o meu texto com um questionamento sobre o papel da Educação Física contemporânea, se ela não deveria ser repensada sobre o quanto está educando corpos em massa, através de exercícios físicos que tratam do sujeito apenas como objeto, ou seja, sem levar em consideração sua individualidade biológica, seu contexto cultural e suas subjetividades e potencialidades e no quanto deveria começar a educar os corpos, através de uma lógica mais humanizada e sensível, a qual poderia ser mediada por estas práticas corporais holísticas, sendo elas incorporadas nas aulas de fisiologia, treinamento e anatomia e não apenas no currículo “alternativo” da graduação.

8. ANEXO 1 - Entrevista semi-estruturada

1- Perfil do entrevistado

2- Qual é a relação do entrevistado com o tema da pesquisa (métodos holísticos de consciência corporal)

3- Qual é a importância desse tipo de método para um trabalho com o corpo?

4- Por que esses métodos tiveram uma maior visibilidade nos anos 80 e 90, sendo que, nesse começo de século, parece que se tornaram mais alternativos e pouco conhecidos do público em geral?

5- Propor uma relação entre esses métodos e a Educação Física.

9. REFÊRENCIAS:

1. ALBUQUERQUE, L.M.B. *As invenções do Corpo: Modernidade e Contramodernidade*. São Paulo, 2001.
2. ALEXANDER, G. *Eutonia: um caminho para a percepção corporal*. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
3. BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2010
4. BERTHERAT, T. **O correio do corpo**. São Paulo: Martins Fontes, 1985.
5. _____, T. **O Corpo Tem Suas Razões**. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
6. COLDEBELLA, A.O.C e LORENZETTO, L.A e COLDEBELLA, A. *Práticas Corporais alternativas: formação em Educação Física*. Rio Claro, 2004.
7. COSTA, E. M. B. *O corpo feminino no encontro com a antiginástica*. 1999. 217 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 1999.
8. DASCAL, M. *Eutonia “o saber do corpo”*. 2005. 78 f. Dissertação (Mestrado Artes) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 2005.
9. FELDENKRAIS, M. **Vida e movimento**. São Paulo: Summus, 1988.
10. GAIARSA, J.A. **Couraça muscular do caráter**. São Paulo: Agora, 1984.
11. Houareau, M. J. **Ginásticas suaves ou antiginástica**, Lisboa: Verbo, 1979.
12. LAZZAROTTI, A. F e SILVA, A.M e ANTUNES, P. C e SILVA, A. P. S e LEITE, J. O. *O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física*. Porto Alegre, 2010.
13. LOWEN, A. **Bioenergetica**. São Paulo: Summus, 1982.
14. OLIVER, G. G. F. *Um olhar sobre o esquema corporal, a Imagem Corporal, a Consciência Corporal e a Corporeidade*. 1995. 100 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 1995.
15. SOUZA, E.F.A.A e LUZ, M.T. *Bases socioculturais das práticas terapêuticas alternativas*. Rio de Janeiro, 2009.
16. SOUZA, E. P. M. *A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal: Uma nova tendência*. 1992. 88 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 1992.